

## 乐活新主张

## 优越感越强，幸福感越小

■ 高琳

最近一期《新相亲大会》上，沈阳一男嘉宾刚出场即有女嘉宾为其颜值而爆灯，然而接下来男嘉宾的表现却差强人意。他38岁，有过4段恋情，都是他提出的分手，原因都是对方“不够完美”。没想到这引来“明星助力官”王琳的“三连问”，言外之意就是你凭什么要求她“完美”？最后男嘉宾果然没有牵手成功。这再次说明，有些人并不是输在不够优秀，而是输在了优越感上。

**自信并不等于优越感，自卑感和优越感是同一枚硬币的两面**

很多人都以为只有自信才能表现出优越感，恰恰相反，正因为不自信才导致优越感。自信是我很好，你也可以很好；优越感是我不好不重要，只要我比你好就行。自信通常是一种自然流露，而优越感则更像是一种表演，只不过很多时候人戏太深已经不知道自己是在演了。

第一个使用“优越感”一词的心理学家阿德勒认为，优越感来自克服自卑感的需要，自卑感和优越感是同一枚硬币的两面。从某种角度来说，自卑感可以成为一种动力，激励人们超越自我、实现目标。正因为每个人多多少少都会有些自卑，所以才要追求优越和完美。但有时候，人们会陷入到两个极端中：要么陷入自卑情结，缺乏自尊，觉得自己哪儿都不如人；要么陷入优越情结，夸大自我的重要性，靠贬低别人来认可自己。

所以，优越感只不过是自卑感以倒立的姿态走路。那些有优越感情结的人，很可能在内心深处有某种深深的、内在的自卑感，只不过这种自卑感通常会被表面的成功所掩盖。

**优越感是给自己的麻药，是优秀的绊脚石**

你最讨厌什么样的人？撒贝宁的答案是：“活在周围人的赞美中，但其实你已经什么都不想了，还自我感觉特别良好。”这位知名主持人早就看透了优越感，知道优越感除了作为自己给自己的一剂麻药，别无他用。

可以说，你的优越感越强，幸福感越小。梁启超说过：“幸福不在于你得到了什么，而在于是否达到了你的心理预期。”优越感离不开比较，当你的心理预期建立在别人身上时，幸福感自然就变得渺茫。比较就是一剂毒药，无论你多优秀，总有比你更优秀的；比较会让人把焦点从自身转移到他人，从而失去方向。

优越感还会让别人跟你产生距离感，无论是下属还是同事，都会对你敬而远之。它貌似能帮你赢得表面上的羡慕，但不会获得深度信任。优越感最有毒就是，它让你不敢



很多人都以为只有自信才能表现出优越感，恰恰相反，正因为不自信才导致优越感，优越感只不过是自卑感以倒立的姿态走路。优越感离不开比较，会让你跟别人产生距离感，让你不敢去面对真正的现实。无论你多优秀，都应该对自己的优越感保持警觉，正如《情商》中所写：“你让人舒服的程度，决定着你能抵达的高度。”

去面对真正的现实。

**优越感让人缺乏同理心，是“匮乏感”的外在表现**

优越感这东西就像内衣一样，你可以有但不能到处秀给别人看。如何既表现得优秀又不显得有优越感，这才是一种智慧。

蔡康永曾在节目中谈到，儿时有一次妈妈带他去一个很有钱的朋友家吃饭，蔡康永第一次吃到鱼翅，忍不住惊叹道：“真好吃，这是什么东西啊？”主人微笑道：“这是粉丝。”长大后，蔡康永才明白小时候餐桌上那位主人的温柔用心。所谓的情商高，不就是明明很优秀，但偏偏不让周围的人感到他有优越感。

优越感强的人，通常缺乏同理心，不能换位思考，他们的谈话中总是有很多的“我”、很

少的“你”。而真正自信内心丰盈的人，心中是有爱的，不需要靠贬低他人来获得优越感，更不会炫耀自己的光鲜，拆穿他人的难堪。所以，从本质上来讲，“优越感”其实是一种“匮乏感”的外在表现。

**请对优越感保持警觉，不秀优越感也是一种教养**

每当意识到内心的优越感冉冉升起的时候，不妨问问自己：“是什么点燃了我的优越感？”可能正因为我们不自信，所以每每出征都需要一件“战袍”来自我保护，这件“战袍”可能是学历、工作、背景、财富……于是，优越感成了我们隐形的“战袍”。

比如，对于大多数职场人，自己所在的平台通常是优越感的来源，误把平台实力当

成自己的实力，沾沾自喜而不自知。你需要学会把你的竞争力和平台的竞争力分开，汲取你在平台给你带来的营养，而不是变成依附于这个平台的寄生体。只有这样，你才不会在自卑感和优越感这两个极端游走。

优越感其实谁都有，但把优越感挂在脸上并不会让人真正欣赏，反而会暴露你的浅薄。不秀优越感，也是一种教养。美国心理学家丹尼尔·戈尔曼在《情商》中曾写道：“你让人舒服的程度，决定着你能抵达的高度。”

孟非有句话说得好：“所有的优越感都不是来自容貌、身材、知识、家族、财富、地位、成就和权利，它来自自见知识和缺乏怜悯。”所以，无论你多优秀，都应该对自己的优越感保持警觉，这能帮我们探索自己，获得内在成长。愿你我，脱下隐形的“战袍”，收起过剩的优越感，真诚地待人。

## 乐活日子

■ 五瓣花

上周六晚我去看儿子，到他学校时已晚上八点了。我们对坐着吃重庆小面，他告诉我一些他的决定，我握着他的手说：“无论怎么决定，妈妈都支持你。”然后我们娘俩在深夜的公寓楼下边走边聊，我挽着儿子的手臂逛了很久。

记忆中，和一个人这样一边聊天、一边散步，可以追溯到大学校园里。那时是和好友们，现在是和儿子。我们谈失败、谈一些社会现象、谈学习方法、谈改变，我希望自己站在儿子旁边，不是一个长者而是一个陪伴者。我小心翼翼地问：“嫌妈妈啰嗦不、烦不？”儿子很直接说：“要是嫌你烦，早把你轰走了。”

儿子一直心心念念想着高考结束后要买一辆摩托，可是妈妈的总是怕危险。那天我问他：“摩托车对于你来说意味着什么？”他说：“自由。”想起儿子十岁时我拍下的那个如风少年，总是喜欢骑着自行车在小区里疾速骑行。再大一点，他在暑假顶着烈日骑着自行车经过坡坎坎到我单位，在我这里中转、喝点水，又在我的叮嘱声中叮铃铃“飞”走了。蒋勋曾说：“青春是一场嘉年华。”有些事情，只属于青春。

人到中年，我的生活有两极，一极关心正值青春的儿子，一极关心年迈的父母。偶尔跟儿子聊一聊，但每天都会和妈妈微信聊天，她会告诉我爸爸闹的笑话……其实我知道，妈妈每天都在战斗，悉心看护生病的爸爸。

那天下午我去看父母，我还靠在爸爸肩上问他：“爸爸，我俩亲不亲？”这个已叫不出女儿名字的老爸，用他那浑浊的双眼望着我大声说：“亲。”那一刻，我这个40多岁的女人，感觉依然还是那个一直被爸妈宠爱的幸福女孩。

家是永远靠得住的港湾，妈妈一直是我的后盾，而我则是儿子的依靠。只有爱，才如此温暖，像这明媚的春天。

## 妈妈是我的后盾，我是儿子的依靠

## 乐活感悟

## “养儿防老”不如“五守”

■ 黎孟

都说“养儿防老”，可是未必所有孩子都很孝顺，把养老完全寄托在孩子身上，是非常不靠谱的。那么，什么养老最靠谱呢？

**守住老伴。**俗话说：“少年夫妻老来伴”，这世上，除了父母，老伴就是最亲的人，年轻时陪你走过风风雨雨，年老时和你相濡以沫。老了，有个在乎你的冷暖、关心你的悲欢的老伴，才是一生最大的幸福。人到老年，一定要珍惜老伴。

**守住老窝。**赵朴初说：“父母的家永远是子女的家，子女的家未必是父母的家”。人老了，一定要有个遮风挡雨属于自己的房子。“金窝银窝，不如自己的老窝”，有一方自己的小天地，老年生活就可以过得自由自在，不用看儿女脸色。守住老窝，就是守住安身立命之本，可以避免老无所依。

**守住老本。**一定要事先准备好养老的本钱，才有底气步入老年。钱不是万能的，但没有钱却是万万不能，谁有都不如自己有，靠谁都不如靠自己。守住养老金，老年生活才有保障。

**守住健康。**有句古话叫“久病床前无孝子”，而无论多厚的家底，在重大疾病面前都会被掏空。所以，拥有健康的身体比什么都重要。尤其是年老时一定要守住健康，没事多运动，好好养生。

**守住老友。**真正的朋友，一生一起走。尤其到了老年，能和老友出来喝茶、聊天、下棋，生活就会很充实快乐。人老了，就怕没人说话，有三五知心好友可以倾诉心声，聊聊过去，感叹人生，也是人间一大乐事。守住老友，老年生活才不会孤单无趣。

在如今这个老龄化社会，善待老伴和老友，守住老窝和老本，拥有健康的身体，做到这些才是人生最后的赢家。

## 乐活态度

## 父母的语言，决定着孩子未来的模样

研究表明，在孩子每天所使用词汇和行为表现中，86%~98%都与父母曾经使用的言语一致。父母对孩子说话的方式以及使用词汇量的多少不仅影响孩子的读写能力、推理能力、空间想象力，更会影响他们的抗压能力、忍耐力甚至道德品质。也就是说，父母所使用的语言就是孩子对世界最初的印象，父母的每一句话，都在一点一滴地塑造孩子未来的模样。



■ 吴伯凡

“最苦不能苦孩子，最穷不能穷教育”，“不能让孩子输在起跑线上”，相信这两句话是很多父母的养儿信条。然而科学家告诉我们，最好的教育是免费的，它就存在于父母的每一个词、每一句话、每一次交谈和每一份互动中。

**父母的每一句话，都在一点一滴塑造孩子未来的模样**

芝加哥大学儿科教授达娜·萨斯金德博士是儿童耳鼻喉项目负责人，她在《父母的语言》一书中指出，孩子的智商和家使用的词汇量有着密切关系。由于人工耳蜗可记录患儿每天听到的所有语言，萨斯金德教授对大量耳蜗记录分析后发现，处于不同家庭中的孩子所接受的词汇量有巨大差异：1~3岁孩子平均每小时听到的语句：脑力劳动者家庭487句话/小时，工人家庭301句话/小时，接受救济家庭178句话/小时；3岁孩子累计听到的单词量：脑力劳动者家庭4500万个单词，接收福利救济家庭1300万个单词，低收入家庭孩子所掌握的词汇量只有高知家庭孩子的1/2。

萨斯金德教授还发现，父母对孩子说话的方式以及使用词汇量的多少不仅影响孩子的读写能力、推理能力、空间想象力，更会影响他们的抗压能力、忍耐力甚至道德品质。在孩子每天所

使用词汇和行为表现中，有86%~98%都与父母曾经使用的言语一致——也就是说，父母的每一句话，都在一点一滴地塑造孩子未来的模样。

**父母大量使用祈使句，易让孩子陷入“感知黑洞”**

婴儿从出生开始，每秒都会产生700~1000条额外的美神经连接去感知世界，因此孩子的感知力比大人敏感很多。婴儿眼中的红色，可能会有十种以上色差，但如果大人只贴上“红色”标签，而不能用“深红”“朱红”“桃红”等词语对色彩解释时，就会在无意中降低孩子对色彩的感知力。如果父母的语言过度贫乏，孩子甚至会进入到场景单一的黑白世界中。而学习的过程在某种程度上就是锻炼场景的感知能力，过于单一的场景会让孩子在智商和情商等多方面陷入低维度的陷阱——“感知黑洞”。

假设父母每天大量使用“吃饭”“睡觉”“一边去”“快写作业”等祈使短句，孩子脑海里的世界必然是简单粗暴的，因为这些短句强硬而冰冷，孩子感觉不到温情。如果孩子每天被祈使句围绕，就意味着他眼中的世界是一个由绝对权力主宰的世界——不管权力来自于哪一方，都彰显着绝对的不可抗性。比如当孩子大喊：“我要买奥特曼玩具”，此时他就是手握权力的信息发布者，接

收命令的父母就必须服从。绝对权力的世界是一个单维度世界，如果孩子生活的场景过度单一，感知能力就会逐渐降低，认知不断坍塌，便不能与同龄人共情，无法参与社会协作，生活边界会被“感知黑洞”不断吞噬。所以，在祈使句中长大的孩子，性格会比较孤僻，行为会比较任性。

**父母使用的语言越细致，孩子对世界的印象就会越丰富、越饱满**

父母所使用的语言就是孩子对世界最初的印象，语言的颗粒度越细致，孩子对世界的印象就会越丰富、越饱满；家长的语言越贫瘠，孩子的世界就会越单调干瘪，甚至是失色。

只有当家长不再用已知的标签去概括世界时，才会激活孩子用丰富的感知力和想象力去观察和思考世界的样子；也只有让孩子感受更多的语言、语气、语感，孩子头脑中才能储存更多的场景，让世界以一种丰富多彩的面貌呈现出来。

只有孩子眼中的世界是多彩、健康、和谐的，孩子心中的社会才是充满善意与合作的。在面对困难和严峻挑战时，孩子就能感受到黑白世界之外的广阔世界，找到非黑即白之外的“第三选择”。良好的语言，正是父母给孩子最好的礼物。